

TESHIKAGA

个人旅行 / 中文版

Travel Guidebook

Eastern Hokkaido

东北海道

弟子屈

神秘之湖

摩周湖

For Independent

弟子屈观光指南

驾车享受风景

路线1

Driving/View Point

半日驾车路线 ● 环岛游

It begins the view of Lake Mashu.
旅行从摩周湖开始

Lake Mashu

摩周湖拥有世界上首屈一指的自然环境，为了将优美的自然环境代代相传，弟子屈町采取了一系列的环境保护措施。



杜鹃花

山紫水明

路线2

Challenging/Nature

1 天体验游 ● 到河流、到森林去体验大自然

钏路川皮划艇漂流(3小时)屈斜路湖9:00 ▶ 美留和桥12:00

※集合解散时间会有所变化。

原始河川的皮划艇旅行

Let's start canoeing in Kushiro river



川蝉

如果您想投身到道东大自然中去，首先推荐的就是皮划艇。源流于屈斜路湖的钏路川是全国皮划艇爱好者的向往之地。河岸两旁保留着原始的自然生态，旅行一开始，犹如投入了大自然的怀抱。另外，在这里还可以钓鱼、骑马，在大草原的牧场体验酪农生活。尽情地挑战吧！



Canoe

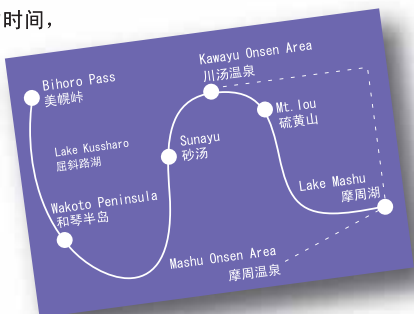
摩周湖展望台9:00 (30分) ▶ 硫黄山10:00 (30分)

▶ 砂汤11:00 (30分) ▶ 和琴半岛散步 (包括OYAKOTSU地狱)

12:00 (90分) ▶ 美幌峠14:00 ※括号内为观光停留时间

摩周湖的透明度在世界上屈指可数，屈斜路湖是日本最大的火山口湖，它们被雄伟的大自然所包围，有着许多美丽的传说。以神秘而美丽的二湖为中心，有许多冒着热气硫黄山，还有拥有独特的动植物生态系统的和琴半岛很适合散步，在湖畔的沙滩下还可以挖砂，自己动手做砂浴，即使只是半天的时间，

也可以充分享受具有丰富变化的观光路线。在美幌峠可以俯瞰屈斜路湖和中岛，您一定会为眼前广阔而美丽的景色所惊叹！



2 lakes

充满个性的两湖



Lake Kussharo

从美幌峠远眺

寻找鸟鸣与自然的聲音



& Walk

美登里桥 / 钏路川

屈斜路湖古丹的露天温泉

百分之百的源泉、找回健康的自己

路线3

Relaxing/Onsen

两天一晚的登山温泉路线

藻琴山登山 9:00(往返 3小时) ▶ 登山口12:00

▶ 露天温泉·足浴13:00 ▶ 住宿16:00

▶ 摩周湖观星纪行20:30

充分体验温泉文化， 了解日本精髓

弟子屈町是温泉之乡。町内的温泉也各有风情，泉质多样、出水量充足，大部分温泉都是直接从泉眼涌出的。饭店和民宿的温泉非常好的享受，不过，泡着露天温泉，听着鸟鸣，沐浴着凉爽的微风，更是别有一番风味。

屈斜路湖周边的露天温泉与雄大的湖面浑为一体。在户外观光之余好好地享受一下温泉，夜晚遥望一下满天的繁星吧。



露天風呂

Goes to Wetland

流向钏路湿原



摩周湖登山道

夏天，到摩周岳体会一下登山的乐趣，如何？登山路大半是围绕摩周湖的外廓山脉，还可以欣赏到高山植物以及各个角度的摩周湖。从展望台到山顶大约需要2个半小时。虽然最后一段陡坡有些险峻，但登到山顶能欣赏到在展望台看不到的风景。

※山顶都是岩石，而且空间比较狭窄，游人多时，请务必注意安全。

Mt.MASHU Climbing Course

登摩周岳

摩周岳登山路线 / 摩周湖第1展望台 ◀ ▶ 摩周岳(往返约5小时)



川汤温泉街的足汤



JR 摩周站的足汤

汤治是一种传统文化。 *Onsen makes Japanese mind.*

所谓汤治，指通过泡温泉来提高自然免疫力，从而达到治愈疾病的效果。弟子屈町是温泉天堂，足汤（足浴）随处可见。足汤可以很好地消除因旅途带来的脚部疲劳，深受游客的欢迎。在摩周站前、川汤站前和川汤市街道，到处都有足汤免费对游客开放。当地町民也常到这里来泡足汤，也许在这里你还能听到许多当地的街头新闻。



Outdoor bathing

足湯

路线 4 Staying / East Hokkaido Region 4 天 3 晚的道东畅游线路

DAY①：女满别机场13:00—小清水原生花园14:30—美幌峠16:00（宿 弟子屈）DAY②：开阳台9:00—野付半岛10:30—知床横断道路12:30—知床五湖14:30（宿 弟子屈）DAY③：屈斜路湖（钏路川皮划艇体验）9:00—美留和桥12:00—硫黄山14:00—摩周湖15:00（宿 弟子屈）DAY④：阿寒湖畔9:00—Onneto10:30—钏路湿原·细冈展望台14:00—钏路机场16:00

道东观光的核心理位置非常人气

Teshikaga is the Hub of East-Hokkaido

弟子屈町位于东北海道的中心位置，从这里出发，可当日往返很多观光点，是一个绝好的出发点。钏路湿原以及因丹顶鹤而闻名的鹤居村自不用说，即使去知床和鄂霍次克方面也可以当天往返。另外，在钏路和网走之间还有电车钏网本线，所以也可以利用公共交通。到钏路、女满别、中标津机场开车大约需要 1 个小时左右，到机场也非常方便，由于不会堵车，所以非常适合自驾车旅游。



丹顶鹤

Akan / Kushiro Wetland / Shiretoko

We have big nature trips in 3 parks.

阿寒、钏路湿原、知床。

见证国立公园的存在。

这里有世界一流的自然环境。

在道东，有许多国立公园、国定公园、道立自然公园。其中有占据大半个弟子屈町的阿寒国立公园、还有世界自然遗产知床国立公园、登录联合国湿地公约的钏路湿原国立公园等，这里完全是没有任何人工痕迹的自然生物的圣地。

3 parks



鸳鸯©钏路川



KAMUIWAKKA瀑布©知床



细冈展望台

游览三个国立公园的一日自助游



尾白鷲©知床



彩色的树©屈斜路湖



向日葵园©弟子屈



罗白湖旅行©知床



皮划艇©知床



知床五湖

因寒冬而闪耀的个性令人神往



Deer at lake Mashu / 摩周的鹿

静寂的冬天 *Cristal Winter*

北方的大地，一到冬天就成了冰雪的世界，弟子屈的冬天自然也有它独特的风景。其中具有代表性的是，到了冬天完全结冰的屈斜路湖湖面上会有裂痕，在断裂处坚冰会隆起，形成长长的一道冰墙，这里的人们称之为屈斜路湖的“御神渡”。长长的冰墙有时会长达 10 公里、高 2 米，大自然如此的造型让人叹为观止。另外，在砂汤湖畔会有数百只白天鹅到这里来过冬，还有在冰雪世界飞舞的丹顶鹤，形成了这个季节一道独特的风景线，令人心旷神怡。

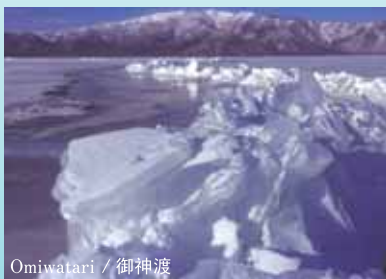


摩周湖外廓山

White Season



Swan at Lake Kussharo / 天鹅



Omiwatari / 御神渡



Lake Mashu in Winter



Access Diagram

弟子屈 / 交通 / 指南

航空 / Airports & Airlines

钏路机场 / JAL (东京·名古屋)

/ ANA (东京·丘珠)

/ HAC (新千岁·丘珠·函馆·旭川)

女满别机场 / JAL (东京·名古屋)

/ ANA (东京·丘珠)

/ HAC (新千岁·丘珠·函馆·旭川)

中标津机场 / ANA (东京·丘珠)

JR(列车) / Trains & Station

札幌一带广一钏路 ▶ 摩周·川汤温泉 (弟子屈)

札幌一钏路 ● 特急超级大空号 / 约3小时50分

(1天8车次, 包括大空号)

钏路一摩周·川汤温泉 ● 普通列车 / 1小时15分~45分

钏网本线 7车次(根据季节不同有变化)

札幌一网走 ▶ 川汤温泉·摩周 (弟子屈)

札幌一网走 ● 特急超级鄂霍次克号 / 约5小时20分

(1天8车次, 包括大空号)

网走一摩周·川汤温泉 ● 1小时15分~45分

钏网本线 7次(不同季节有变化)

巴士(长距离) / Long-Distance Buses

札幌一钏路 ● 约6小时30分钟 每天2班

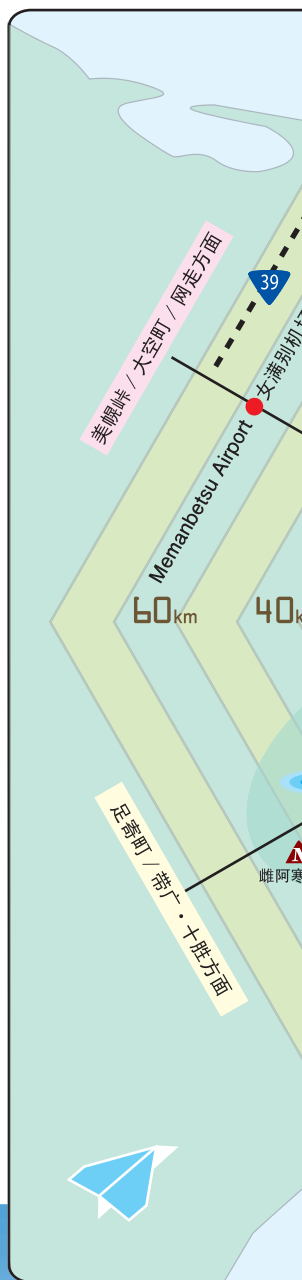
札幌一网走 ● 约7小时 每天2班

观光·交通 / Teshikaga Yellow Page

JR 摩周站	015-482-2030
阿寒巴士川汤营业所	015-483-2128
摩周观光租车	015-482-2260
马自达租车	015-482-5688
摩周出租车	015-482-3939
川汤相扑纪念馆	015-483-2924
屈斜路古丹爱奴民俗资料馆 (4月~10月)	015-484-2128
川汤环保博物馆	015-483-4100
摩周湖快餐店	015-482-1530
硫黄山休息处	015-483-3511
900草原休息处 (4月~11月)	015-482-5009

官公厅·邮局·医院 / Public Offices

弟子屈町政府	015-482-2191
弟子屈警察署	015-482-2110
川汤派出所	015-483-2151
弟子屈消防署	015-482-2073
川汤消防支署	015-483-2216
弟子屈邮局	015-482-2440
川汤邮局	015-483-2325
川汤站前简易邮局	015-483-2246
美留和邮局	015-482-2610
屈斜路邮局	015-484-2021
摩周厚生医院(急救)	015-482-2241



TESHIKAGA

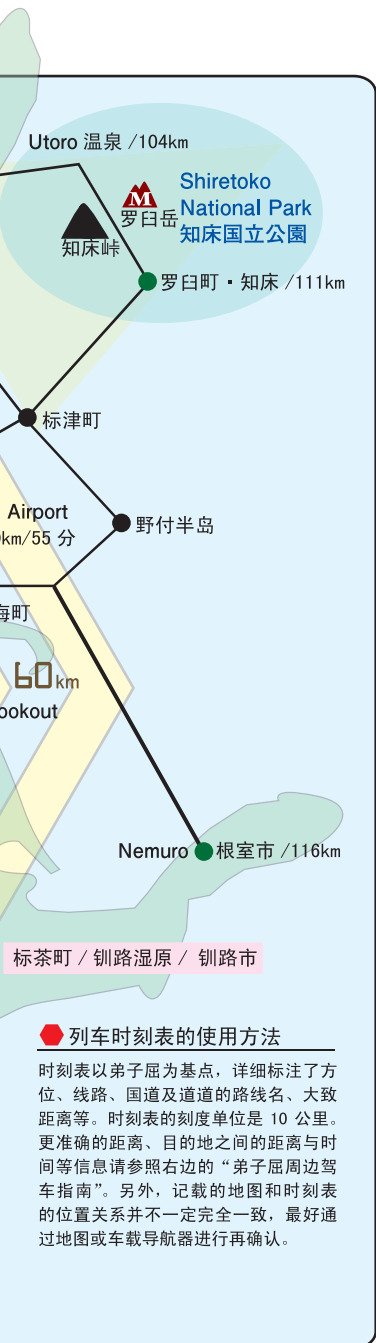


川汤环保博物馆●通过这里的展示设备可以了解周边的自然情况和历史知识，工作人员还会向您详细解说不同季节的观光知识。



屈斜路古丹爱奴民俗资料馆●馆内详细介绍屈斜路湖周边的地形成因、爱奴人的生活和古丹的历史等。

以「东北海道」的中心弟子屈为起点，有很多条观光路线。在地理位置上，弟子屈是观光的中转站，到各个观光景点都非常方便。根据空间距离，按照不同的目的和兴趣，可以自由设计自己专用的观光之旅。



野付半岛 ● 6月～8月，乘坐传统的打瀬舟可体验北海捕虾。



开阳台 ● 靠近中标津机场的展望胜地。如果天气好，从这里可以远眺北方四岛。



阿寒湖 ● 从湖畔可以看到阿寒岳。从登山口到山顶约需要 3 小时。



神之子池 ● 登往裊摩周展望台途中的一个小池子。据说池中的水是从摩周湖的地下涌出来的。



川汤相扑纪念馆 ● 纪念馆是为了歌颂优胜 32 次、横纲在位 10 年的著名相扑选手“大鹏”而建立的，昭和 58 年建设完成。



汤沼 ● 古硫磺火山成为死火山之后，在火山口底部形成的沼池，现在仍有温泉涌出。这里也是橇熊生息的秘境。

从高空眺望屈斜路湖的全景

弟子屈是

由两个湖和丰富的温泉构成的

道东屈指可数的旅游和自然体验型观光胜地

P 停车场	Parking	① 医院	Hospital
WC 卫生间	Toilet	② 神社	Shrine
〒 邮局	Post Office	③ 消防	Fire Dept.
🏦 银行	Bank	④ 警亭	Police Box
GS 加油站	Gas Station	⑤ 出租车	Taxi
♨️ 温泉	Onsen	⑥ 便利店	Convenience Store
BUS 公共汽车站	Bus Center	⑦ 警察	Police Station
i 观光指南处	Tourist Info.	⑧ 小学	Primary School
🏕️ 宿营地	Camping Site	⑨ 初中	Junior High School
👣 足汤	Footbath	⑩ 高中	High School

Travelling Times & Distances

弟子屈周边驾车路线指南（时间 & 距离）

D Around

55 km
60 min (分)

▼ JR Mashu Station (Teshikaga) JR 摩周站（弟子屈）

14	▼ Lake Mashu 摩周湖	以弟子屈为起点至道东主要观光地的距离（上段 / 公里）和驾车时间（下段 / 分钟）。驾车时间以时速 55 公里为标准计算。驾车时间以 5 分钟为刻度单位。弟子屈町以 JR 摩周站为基点。
15	▼ Mt. Ioh 硫黄山	
18	▼ Lake Kussharo 屈斜路湖	
20	▼ Mt. Oakan 雄阿寒岳	
20	▼ Koshimizu Pass 小清水峠	
24	▼ Bihoro Pass 美幌峠	
25	▼ Mt. Mokoto 藻琴山	
25	▼ Turumidai 鹤见台	
25	▼ Nakashibetsu Airport 中标津机场	
25	▼ Lake Tohro 塘路湖	
25	▼ Lake Akan 阿寒湖	
25	▼ Kushiro Wetland Nat. Park 钏路湿原	
25	▼ Koshimizu Wild Flower Park 小清水原生花园	
25	▼ Mt. Shari 斜里岳	
25	▼ Hosooka Lookout 细冈展望台	
25	▼ Memanbetsu Airport 女满别机场	
25	▼ Kushiro Airport 钏路机场	
25	▼ Utoro/shari Utoro/ 斜里	
25	▼ Rausu 罗臼（知床）	
25	▼ Nemuro 根室	



MAP4 TESHIKAGA / 弟子屈全图

位置 Location

距东经144度13分驾车36分钟、
距北纬43度23分驾车42分钟的地点
标高102.7m (町政府前)

弟子屈町位于钏路支厅的北部，西北面是高峻的山脉，与网走支厅地区相接。东面是根室高原、南面经过标茶町为钏路湿原。

范围 Territory

東西:28.8Km
南北:31.0Km
面积:774.7Km



Travelling Distances

町内的驾车指南 (距离 / 公里)

D In the town

▼ JR Mashu Station 摩周站

0.4	▼ Teshikaga (Town Office) 弟子屈 (役场)														
1.5	3.8	▼ Info. Teshikaga 观光问讯处 / 弟子屈													
1.5	3.8	0.2	▼ Water Park 水乡公园												
3.9	7.3	4.6	3.9	▼ 900 Sougen Lookout 900 草原											
9.1	8.5	12.5	11.0	23.4	▼ Kinmutou 汤沼										
14.6	14.3	13.6	13.9	19.0	16.3	▼ Lake Mashu 摩周湖									
20.2	14.5	19.2	19.6	23.5	10.9	13.0	▼ Sumo Memorial Hall 川汤相撲纪念馆								
20.6	15.0	19.7	20.0	23.9	11.3	13.4	0.4	▼ Kawayu Eco Museum Center 川汤环保博物馆							
16.8	17.0	16.1	19.1	23.7	11.1	13.2	0.3	0.4	▼ Kawayu Onsen 川汤温泉						
14.4	17.1	13.9	16.8	20.7	8.1	10.2	3.3	3.7	3.5	▼ JR Kawayu Onsen Station 川汤温泉站					
18.6	18.3	17.7	18.0	21.9	9.3	11.4	2.1	2.6	2.3	1.7	▼ Mt. Ioh 硫黄山				
20.2	19.9	19.2	19.6	23.0	6.5	23.9	11.1	10.6	10.9	14.3	13.1	▼ Wakoto 和琴			
21.0	20.0	20.0	20.0	21.0	10.3	25.5	15.0	14.5	14.7	17.5	17.0	4.4	▼ Kussharo Kotan 屈斜路古丹		
23.0	22.7	22.0	22.3	26.2	2.8	20.7	7.8	7.4	7.6	11.0	9.9	13.1	7.1	▼ Sunayu 砂汤	

气候 Weather

平均气温

夏:14.6℃、冬:-5.9℃(弟子屈地区)

夏:15.4℃、冬:-7.4℃(川汤地区)

弟子屈气候凉爽,年平均气温为4.8度。初雪一般在11月旬,降雪量较少,约50~100公分,但天气寒冷。12月到3月的平均气温均在零度以下,因此土壤冻结得很厉害。但是,由于属太平洋气候,冬季以晴天为主。初夏的开花时期和农耕时期有降雨,因此不少地区以酪农为主。



节日活动/体验指南

川汤的雾凇现象

雾凇现象发生在 -12°C 以下，这是一种空气中的水分冻结后在阳光照射下闪亮的自然现象。来这里体验严寒和美景吧！空中无数闪烁的冻冰犹如宝石一般，把游客带进梦幻的世界。



摩周湖观星纪行

满天繁星在清静的大气与静寂之中，照耀着神秘的湖面。在这里没有人工的灯光，不同的季节星座的位置也会有所变化，在这里你可以感受到宇宙的广博与浪漫气息。热情的导游会为你解答各种问题。



杜娟花原野散步

从川汤温泉街穿越森林就来到了杜娟花原野，散步道单程约 2.5 公里。跟随当地志愿者的引导，会来到以硫黄山为背景的一大片杜娟花丛。6 月中旬到 7 月初，白色的杜娟花盛开，非常美丽。从起点处到前半程的 800 米，有专供残疾人穿越森林用的无障碍道路。



虾夷红松森林漫步

川汤环保博物馆的后面就是虾夷红松森林（约 800 米）和红啄木鸟自然散步道（约 2 公里）的入口。身处静谧的森林，让你想象不到温泉街就在旁边，这里非常适合森林浴，也是动植物的宝库。中心的工作人员可为游客免费当导游。



和琴半岛一周漫步

屈斜路湖南侧突出的和琴半岛有一条环半岛一周长约 2.5 公里的自然漫步道，很适合一家人漫步。这里有被指定为国家天然纪念物的和琴鸣鸣蝉，还有很多种天然动植物，在半岛的最前端还有冒着热气的 OYAKOTSU 地狱温泉。和当地的环保观光导游一起来领略这里美丽的大自然吧！



观光特产 / For Your Gift

弟子屈肥沃的大地与凉爽的气候孕育了丰富的农产品。首先要推荐的就是最受欢迎的摩周网纹蜜瓜，昼夜的巨大温差培育出高糖度和美味的蜜瓜，这也是在日本国内最迟时间采摘的网纹蜜瓜品种。另外，这里还盛产全国的荞麦面爱好者向往的摩周荞麦面，在当地的餐馆可以品尝美味的摩周荞麦面，而荞麦粉和荞麦烧酒则最适合作为当地特产买回去送给亲朋好友。



TESHIKAGA

弟子屈



Tourist Information / 观光咨询

(社) 摩周湖观光协会 电话: 015-482-2200

观光网页

<http://www.masyuko.or.jp>

发行 / 弟子屈町

〒088-3292 北海道川上郡弟子屈町中央 2 丁目 3 番 1 号

电话: 015-482-2191 传真: 015-482-5669

Travel Guidebook